

Efter regnet

Samspelet mellan naturen och människan

Efter regnet

Samspelet mellan naturen och människan

Rebecca Söderström

Examensarbete för Medianom (YH)

Utbildningsprogrammet för Mediakultur, fotografering

Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad 2017

© Rebecca Söderström, 2017

www.rebeccasoderstrom.com
info@rebeccasoderstrom.com

Yrkeshögskolan Novia
www.fotokonst.fi

Printad av Blurb®
www.blurb.com

Alla rättigheter reserverade

Innehåll

Inledning	9
Syfte	10
Bakgrund och upplägg	11–12
Efter regnet	13
I – Regnet	14–31
II – Kampen	32–49
III – Återupprättelsen	50–67
Utgångspunkt	68–70
Naturens helande kraft	71–74
Tid och välmående	75–77
Historia och samhälle	78–80
Estetik och symbolik	81–83
Process	84–85
Fotografi och form	86–87
Personlig reflektion	88–89
Tack	90–91
Referenser	92–93
Fotografi index	94–99



Anar ett mönster bortom verklighet

Ett förflutet speglas i nuet

Men liv föds, segrar

Sorgen släpper nog snart

Skölj bort och rena oss

Låt oss uppleva det fria, öppna plana ytor

Platser som ger befriande förändring

Inledning

I det här arbetet beger jag mig ut i naturen efter regnet för att fotografera färgerna, som på ett annat vis lyser upp då det är vått. Med rubriken *efter regnet* vill jag beskriva stunden efter tunga händelser, tiden för återhämtning och reflektion, men även stunden medan de negativa händelserna pågår, då man inser att det kommer bli bättre. En tid efter regnet.

Jag undersöker samspelet mellan naturen och människan. I bilderna ser man hur människan har påverkat naturen, men även hur naturen är en återspeglning av det mänskliga livet med alla dess skiftningar. Naturen är kraftfull, oförutsägbar och mäktig. Jag njuter av dess stora omfattning, det mörka såväl som det ljusa. Det som inspirerar mig med mörkret i naturen är djupet, färgerna och kontrasterna som förstärks efter regnet. Vid storm rör allting på sig mer, det har mer att uttrycka, vilket jag förknippar med mig själv som högkänslig. För mig innebär högkänslighet att jag har ett rikt växlande känsloliv, har lätt för att känna av stämningar i rum och behöver göra saker i egen takt. Vi reagerar och upplever saker på olika vis. Att även ibland ha styrkan att kliva ur samhällets press och omgivningens förväntningar kan vara viktigt för välmåendet. Naturen viker inte sig, den står på sig och gör som den vill.

Till det här arbetet använder jag mig av böcker och vetenskapliga artiklar om naturens psykiska och fysiska effekter på människan samt böcker om estetik och välmående. Så som filosofen Alan Watts (hämtat 21.2.2017) säger: ”Naturen förstår att poängen med hela grejen är att vara här just nu. Att vara klarvaken.” Vi designar våra egna liv, genom våra värderingar och personliga åsikter.

Syfte

Mitt syfte med arbetet är att få en fördjupad förståelse för sambandet mellan människan och naturen, samt ta reda på vad som är skönhet, enligt olika författare och min egen erfarenhet. Målgruppen för arbetet är stressade personer som söker avkoppling eller som vill lära sig leva i ett långsammare tempo som är närmare naturens eget. Jag kommer att undersöka hur människan och naturen tar skada av att inte leva tillsammans. I arbetet beskriver jag vilka verktyg som har hjälpt mig att komma igenom svåra skeden.

Genom fotografi och poesi som uttryckningsmetod vill jag måla upp en bild av min estetik av naturen, där regn och mörker är välkommet som skönhet. Spänningen som träder fram då det finns lite ljus kvar, kan tolkas som att naturen då pekar ut det väsentliga. Under hösten träder fler färger till liv, men efter regnet blir de kraftigare och mer enastående. Det är intressantare då, mer att se. Regnet i sig själv erbjuder liv, det cirkulerar och renar, som ett behövligt och uppiggande innehåll till vardagen.

Jag vill uppmäna andra att söka sin egen väg och göra det som känns bra, i sin egen takt. Att hitta skönheten i vardagen samt att det här arbetet kan fungera som en upplevelse i sig, en kontrast till ett snabbspolande samhälle.

Med *natur* avser jag i det här arbetet fjäll och berg, hav och vattendrag, himmel, vind och regn, träd, buskar och annan växtlighet. Jag inkluderar exempelvis inte djurriket. I texten hänvisar jag mina fotografier tillsammans med dess bildtexter som *den visuella delen*.

Bakgrund och upplägg

Jag befinner mig i ett livsskede där jag är redo att bearbeta traumatiska händelser, i hopp om befrielse. Åtminstone ser jag en tid nu, då det inte skall få sänka mig längre. De traumatiska händelserna går jag inte desto djupare in på, än att det handlar om år av mobbning, en manipulativ relation i form av psykisk misshandel och förluster av vänskaper. Dessutom har jag kommit i nära kontakt med personer med psykiska svårigheter både under min uppväxt och senare. Min förhoppning är att med hjälp av det här arbetet själv komma ett steg vidare i min utveckling.

Jag beundrar inte sorg och bedrövelse, utan ser däremot upp till och inspireras av personer som blir starkare av något tungt de genomgått. Av egen erfarenhet med år av ångest och depression har jag lärt känna mig själv mer, vet ofta vad jag mår bra av och vad inte. Motiven i den konst jag skapar är oftast från naturen. Som medium använder jag mig bland annat av målning, fotografering och diktskrivning.

Alla människor behöver egen tid. Som barn älskade jag att vara ensam men under flera år av min ungdomstid (16–22) har jag haft svårt att vara ensam. Min koppling och kärlek till naturen härstammar från fjällvandringar i norra Sverige och Norge samt många år av närkontakt till naturen under sommarledighet och vardag. Under vandringarna var det skönt att emellanåt gå iväg en sväng från resesällskapet och vara för sig själv.

I den visuella delen av arbetet framför jag mina tankar i form av dikter, bildtexter och tre förtydligande indelningar. Första visuella delen *regnet* behandlar svåra situationer och längtan efter en förbättring, *kampen* tar

upp det svåra och tunga; traumat samt den sista delen *återupprättelsen*, beskriver en tid av hopp och framtidstro. Bildernas namn går att tillämpa på människans situation. Slutprodukten består av boken du håller i din hand, den visuella delen som skilt utprintad på lösa pappersark i en box samt en grupputställning i Vasa konsthall med tre av verken. De utställda fotografierna representeras av den första bilden i varje del.

I kapitlet *utgångspunkt* går jag igenom naturens hälsofrämjande egenskaper, ger tips på hur vi kan må bättre samt vilken estetik jag använder mig av i den visuella delen av arbetet. Processavsnittet beskriver arbetets olika skeden och vilka tekniker jag använt både för innehållet och formen. Slutligen finns en personlig reflektion med sammanfattning av examensarbetet och dess mening.

Naturen borde, enligt mig, ha större del i vårt liv. Bland annat konstnärer och filosofer får ofta inspiration från naturen och har gjort så sedan långt tillbaka i vår historia. Vår tid moderniseras alltmer genom åren, vi dras längre ifrån naturen och vid arbetsplatserna förväntas vi arbeta snabbare. Vi skall väl försöka efterlikna maskinernas snabbhet och precision. Det känns som om jag inleder ett nytt kapitel av mitt liv i och med att jag avslutar mina studier och slänger mig ut i arbetslivet. Samtidigt som det är skrämmande är det befriande, låter tiden visa vart jag skall. Ett ypperligt tillfälle att stå upp för mig själv och låta mig vara den jag är.

Efter regnet

I

Regnet

Ytliga rötter väcker tankar om olika personligheter

Som tar utrymme på olika vis

Om jag viskade nu, hördes det långt ut över havet

I en trygg utandning vilar jag fötterna i det våta gräset

Pressen på framgång bleknar, dras undan

Annat får betydelse; synen, hörseln, doften

Kontaktbrist

Sträcker sig mot, kramar sin kamrat.

Färgrik, men ändå dysfunktionell.



Underliggande nyanser

Det onödiga skalas av, det som består är rent.

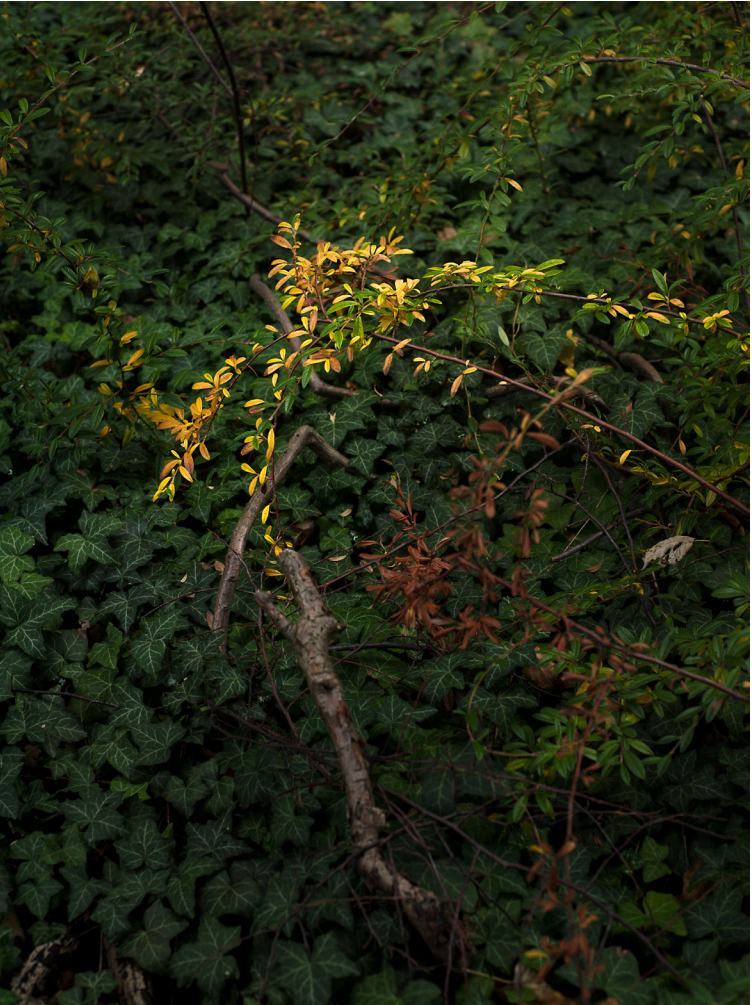
Drar fram olika skeden, valörer i livet. Tidslinjer som korsar varann.



Minoritet

Massan och minoriteten i samklang.

Stjärnan i mörkret.



Ädla minnen

Böjer sig, vrids med åren.

Underliggande storm sveper bort vår trygghet.



Blockerad

Mysteriet bortom, det dunkla på andra sidan.

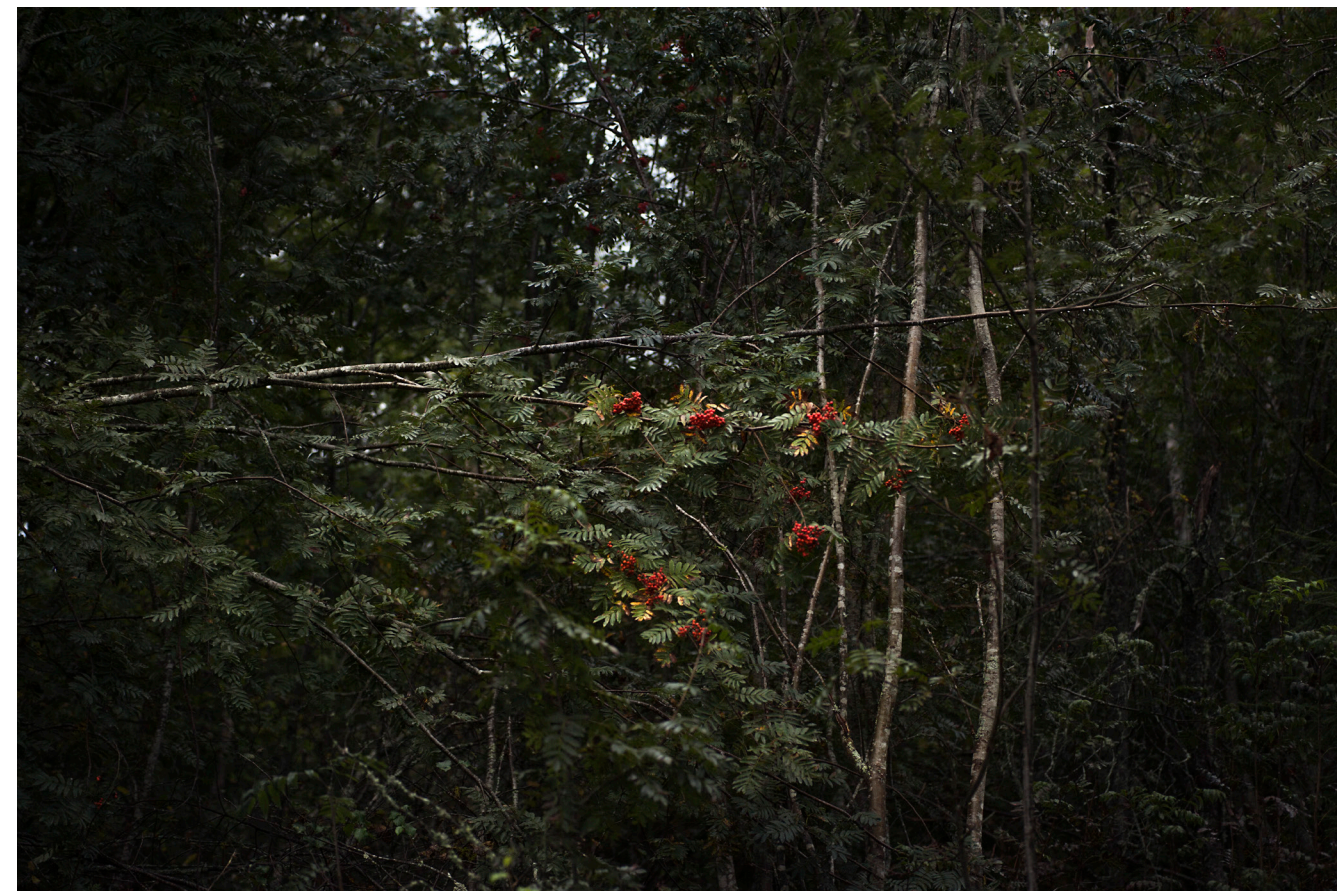
Något ruggigt är på kommande.



Lockelse

Naturen utmärker det väsentliga.

Svåråtkomlig frestelse.



Krossad illusion

Framgång och rörelse, växande vattenringar.

Påminnelse om verkligheten.



Kvävd

Skärpan täcks in, mossan tar över.

Önskan om den fasta klippan, som suddats ut.



II

Kampen

Det som lockar är motståndet

Saknar jag tid och ord är jag ingen alls

Som en spänd hinna dras jag över formen

Mörkret liksom ljuset

Kvar finns det dova och ödsliga

Finner ingen fridfullhet i det

Förlorade rötter

Det vi förr värderat kastas bort, förlorar sin betydelse i dagens samhälle.

Försvinnande generation, sista chansen att rådfråga.



Tunga tankar

Mörka minnen, svårt att tänka klart.

Slocknad livslust, depression.



Fruktlöst sökande

Näringen sitter på djupet.

Grenarna minns hur vinden såg ut, utarmad.



Skadade kontakter

Vacklande fotfäste och svår uppväxt.

Bränd och skadad, plågad.



Dölja brister

Diskussion om naturligt och onaturligt.

Hopplöst sökande efter balans, att hänga med i utvecklingen.



Sårad

Påtvingat avstånd skapar djupa sår.

Läkeprocessen är påbörjad.



Outnyttjad visdom

Slocknad, bortkastad erfarenhet.
Nybliven blindhet river de bärande väggarna.



Prövande

Spår av människan, men hon har inte varit här på länge.

Påfrestande hinder, längtan efter bättre dagar.



III

Återupprättelsen

Vinden minns rösterna som vandrade här

Då, innan, tidigare

Människoliv i olika omgångar

Påminner mig om att leva långsamt

Söker en speciell plats inom mig

I mitt eget lugn

Vill våga vara den jag är

Okonstlad

Gemenskap

Naturens konversation; dialogen mellan träden.

Träden bevittnar människornas liv.



Återhämtning

Vattendrag, grupptryck. Följsam, men ändå ståndaktig.

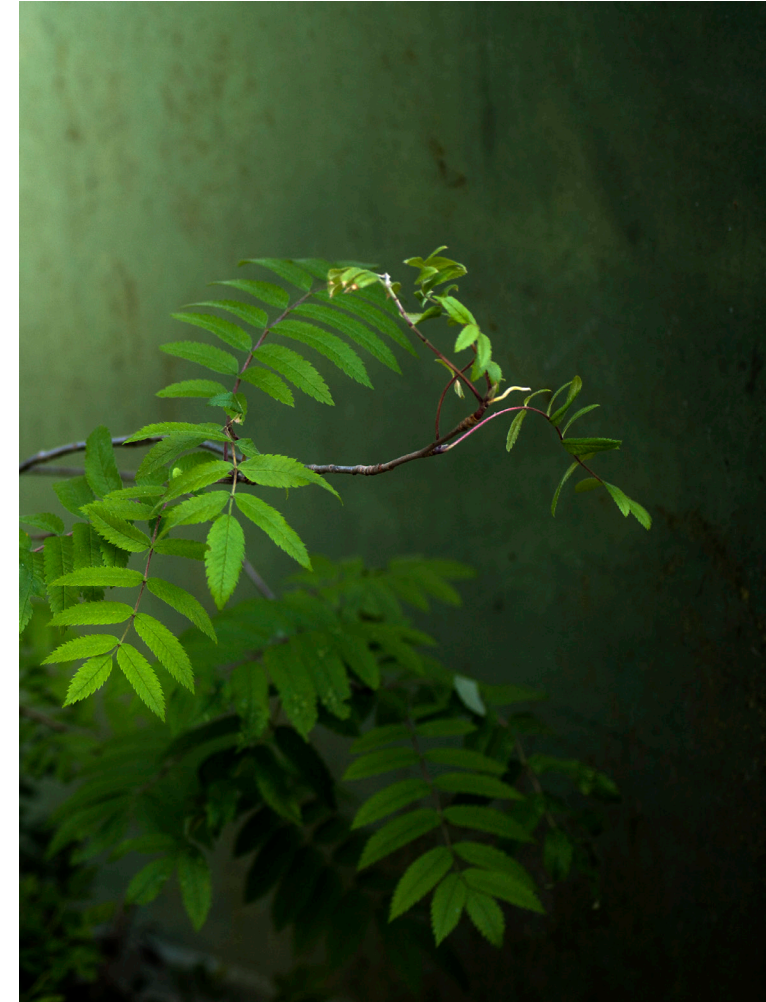
Lugnet efter stormen.



Ungdomsupplevelser

Förnyelse och växande liv.

Vi går igenom det tillsammans.



Livet hälsar på

I min älskade trygghet. Bort från trauma, verklighet och ansvar.

Den overkliga trygghetens tillvaro kommer till sitt slut.



Vinden vänder

Sjunger en mjuk melodi.

Viker sig, anpassar sig efter omständigheterna.



Livspuls

Naturens livsådra, blänkande ljus i mörkret.

Som en bro över livligt vatten.



Självförtroende

Envis och orubblig optimist.
Fattiga levnadsvillkor; mandomsprovet.



Nya möjligheter

Naturen hittar sin plats, envis trots omständigheterna.

Finner nya vägar i de olika världarna. Livets trappa.



Utgångspunkt

I det här kapitlet kommer jag skriva om människans kärlek och dragning till naturen, vikten av personlig tid och välmående samt några funderingar kring hur historien och samhället kan påverka vår relation med naturen idag. Jag har samtalat med min pappa, som gjort fjällvandringar sedan flera år tillbaka. Han berättar om hur det påverkar honom att komma ut i naturen, varför han älskar fjällvandring och varför vi kan må bra av att komma bort emellanåt. Det som tilltalar mig med fjällen är tystnaden och avsaknaden av människor, att naturens ljud är i fokus; vattnet och vinden.

Vi kan inte vara helt separerad från naturen eftersom människokroppen biologiskt är en del av naturen och behöver energin som växterna producerar i fotosyntesen (Enligt Sjöblom: Willamo, 2004a). Eftersom jag upplever att samhället i Finland är fylld med press och psykisk ohälsa samt är framgångs- och karriärfokuserat, så har jag gjort ett arbete om hur man själv kan påverka sin situation. Då vi i fjällen var omringad av natur och vackra landskap i två veckor fanns det tid att stanna upp mentalt och ta in skönheten på ett annat vis. För mig var det bästa just efter regnet, då luften fylldes med dofter ur mossan, sanden och träden. Då fick färgerna ett levande lyster, en skön mustighet som tilltalar mig starkt.

Det låter lite paradoxalt men man mår bättre efter regnet. I atmosfären finns positivt och negativt laddade partiklar som kallas joner. I samband med regn kommer ett överskott av positivt laddade joner att förändras till ett överskott av negativa joner. Samma fenomen finns också vid vattenfall, havet eller i fjällen där det finns gott om vattenånga i luften. Här kan man känna samma dofter som efter ett regn. Många människor trivs bra

i dessa fuktigare miljöer. Negativa joner hjälper kroppen att öka serotoninhalten som i sin tur gör att vi blir gladare. Tex. före åskvädret kan luften innehålla höga halter av positiva joner som ger obehagliga känslor hos många men efter åsk- och regnskurar är det överskott på negativa joner och man mår bättre (Bajic, 2014, hämtat 13.2.2017).

Naturens helande kraft

Påverkar naturen verkligen vårt välmående fysiskt och psykiskt, lindrar den min oro och ångest? Kan det vara till nytta att i vardagen ta intryck från naturen? Mitt intresse för inomhusväxter hjälper mig att lättare lägga fokus på livet utanför mig, att ta ansvar för annat liv.

Först och främst måste människan börja med sig själv eftersom det är därifrån utvägarna börjar. Då människan har ett grepp om sin relation till sig själv, kan man ta följande steg och skapa nya relationer till medmänniskor. I varje ny relation som uppstår har människan möjlighet att ytterligare finna nya relationer, exempelvis till allt levande eller till högre makter. På så vis närmar sig människan hälsan. Däremot är det viktigt att människan finner mening med livet och uppfattar hälsa som något levande, eftersom enbart hälsa saknar betydelse. Hälsan kommer att avspeglas i människans livsuppfattning. Människan bär ansvaret för naturen och allt liv, och naturen vårdar människan genom att ge mening med livet och styrka – alltså får människan hälsa av naturen. Tillsammans med naturen är människan ett, om naturen saknar hälsa så saknar även människan hälsa (Enligt Granberg & Smeds: Eriksson, 1984, 120–125).

Naturen behöver jag främst för vila, motion och fotografering. Delvis för själva fotograferandets skull men även för att dokumentera olika nyanser och former i naturen för att senare kunna ta inspiration av det till mina målningar. Trots att det är lättare att gå längre sträckor i en planerad stadsmiljö, var naturen nog är

närvarande men fokusen ligger på att människan skall kunna motionera på ett behändigt vis, så föredrar jag att vistas i så orörd naturmiljö som möjligt. Även i situationer där jag är ledsen eller har mycket jag funderar på, så söker jag mig ofta till naturen. Genom att göra det kommer jag lättast i kontakt med mig själv. Där finns det ett helt annat slags utrymme för tankarna, som klarnar upp samt har ett bättre flöde än i områden formade av människan. Behov av frihet och avstånd från allmän vardagslyx kan vara viktigt. Efter en vistelse i naturen känner jag mig ofta mer upplyft, självsäker, stark samt emotionellt mer stabil än innan.

Man is constantly aware of the influence of nature in the form of the air he breathes, the water he drinks, the food he eats, and the flow of energy and information. And many of his troubles are a response to the natural processes and changes in the weather, intensified irradiation of cosmic energy, and the magnetic storms that rage around the earth. In short, we are connected with nature by "blood" ties and we cannot live outside nature (Spirkin, 1983, hämtat 8.1.2017).

I Naturvårdsverket (2006, s. 14–19) bekräftas det genom olika studier, utförda av Roger Ulrich, att natur på bild minskar oro och sänker bland annat blodtrycket. Resultaten visar dock att promenader i naturen ger bäst återhämtning. Det beskrivs även att ifall du som barn spenderat mycket tid i naturen och fick leka fritt, så är det i vuxen ålder lättare att använda naturen som friskvårdsresurs. Själv var jag sällan den som lekte i sandlådan som barn. Naturen var intressantare, där fanns inga begränsningar och fantasin fick löpa fritt.

Under arbetsprocessen har jag inte enbart fotograferat natur, utan har vandrat i och umgåtts med naturen. I stadsmiljöer koncentrerar jag mig på parker, buskar och träd längs gatorna men i den mer vilda naturen kan jag slappna av, behovet att hitta natur är inte längre ett problem. Jag finner mig mindre skamfylld i naturen, att någon människa skulle skada mig psykiskt eller fysiskt känns mindre troligt. Det blir lättare att fokusera på nuet; var lägger jag foten för att inte skada naturen, se vilket vackert ljus som sipprar in bland träden, oj så luften är renande.

Naturen bjuder bland annat på en mångfald av fascinerande ting som kan fänga ens uppmärksamhet och därmed ta bort tankarna från det som tär på ens mentala kapacitet. Naturmiljöer ger en vardagsflykt i form av psykisk och ibland även geografisk distans till den vanliga miljön, och detta gör att den mentala kapaciteten kan byggas upp på nytt (Sjöblom, 2012, s. 73).

Jag dras till vatten, skog och backar, något jag fått äran att njuta mycket av under min uppväxt. Vid mitt föräldrahem i Esbo är jag van med mycket backar, som skapar en mer intressant miljö att röra sig i. De fjällvandringar jag gjort med familjen sedan jag var sex år gammal har även starkt påverkat min kärlek till backar och vatten. Mitt nuvarande hem är beläget i skogen, det räcker alltså att jag stiger utanför dörren så är jag i naturen. Vägen mellan mitt hem och Jakobstad centrum består av 25 minuters körning genom skog, åkrar och över vatten. Det får jag alltså uppleva nästan en timme varje dag. Naturvårdsverket (2006, s. 13) menar att ju närmare naturen ligger till hemmet desto större sannolikhet är att människan kan ta del och utnyttja dess

återhämtande effekter. Förutom att få bo i en naturomgivning är min fästmans och mitt gemensamma hem som ett naturparadis inuti också. Vårt stockhus som är beläget i Värnum i Österbotten, har stengolvslattor i vardagsrummet, en stor eldstad i skiffersten, väggarna fyllda med mina målningar och naturfotografier, fästmannens trähantverk, ett tjugotal grönväxter och stora fönster med skogen som utsikt. Det är en plats där jag känner mig lugn och trygg.

Tid och välmående

Personlig utveckling borde få ta tid, men var finner vi den tiden? Tid är det enda vi har lika mycket av, men som människor alltid tycks ha för lite av. Hur uppfattar vi tid och vad händer när vi stannar upp? I naturen står tiden aldrig still. Ljuset försvinner och mörkret kommer. Löven faller av och färgerna försvinner. Det är i konstant förändring, inget ser lika ut en stund senare. Kanske är det just det som fascinerar mig. Jag får uppleva naturen i ett visst skede, med en specifik charm, som inte kommer vara densamma som då följande person upplever naturområdet men en tid senare. Mina tankar går till Elisabeth Jönsson (2016, s. 24–25) som på ett vackert vis talar om att ta tillvara den egna tiden, möta sig själv i tystnaden och genom tid och rum bli en blommande person.

När mina krav på mig själv minskar, när livstakten saktar ner, märker jag hur intrycken börjar smälta in. Nyanserna blir både tydligare och djupare. Livet får kvalitet. Också det jag väljer att göra upplevs på ett annat sätt när jag får tid att tänka efter. Jag njuter mer av varandet och görandet (Jönsson, 2016, s. 18).

För mig är processen för ett konstnärligt arbete lång, det krävs en viss stämning och mycket tid för att tankearbetet skall få mogna och utvecklas. Krav från omgivningen finns alltid. Det är vad du väljer att göra med det som har betydelse. Jönsson (2016, s. 18) menar även att det krävs mod för att leva långsammare, inte enbart mod på grund av omgivningen utan för de obehagliga tankar man kan tvingas möta när livstakten saktar ner,

vilket kan väcka oro och ångest. Under långa perioder med att ha fullt upp med skolarbeten, jobb eller olika projekt, finns det inte mycket tid för reflektion över mitt välmående. När jag sedan tar paus och stannar upp har ångesten ofta utrymme för att krypa sig på. Eftersom livet inte är jämnrått utan varierar, är det sådant jag får ta itu med vid jämna mellanrum.

Svåra problem och annat som själen inte orkar bära skuffas ut i kroppen och kan visas i form av någon sjukdom. Beroende på hur bra eller dåligt självförtroende vi har påverkas våra tankar, känslor och handlingar på olika sätt. Att tala med någon kan hjälpa en att komma fram till vad som egentligen tynger en. Då kan det vara lättare att identifiera känslor eller behov, bli medveten om dem och genom det ha lättare att hitta balans. Att ignorera känslor är att ignorera själen, vi behöver lyssna på våra känslor men behöver inte styras av dem. Vi kan välja mellan att jobba på att kunna förstå dem eller att bli ett offer för dem.



Historia och samhälle

Största delen av människans historia, som sträcker sig några miljoner år bakåt, har levt enkelt och nära naturen. Som en del av den, till skillnad från hur vi lever idag. Vi är genetiskt fortfarande samma människa som då, vår biologi har inte hunnit ändras och anpassas till den nya moderna livsstilen, industrin och informationssamhället. Hur påverkar samhällsutvecklingen naturen och oss? Har vi förlorat en viktig ingrediens för att göra det som är betydelsefullt? Vi stänger ut naturen ur våra liv, vilket kan påverka vårt välmående negativt. Jag tror att människan i grund och botten är självisk men det krävs mycket hängivenhet om man ska leva idealistiskt. Vi har kanske inte tid eller ork, det betyder inte automatiskt att vi vill ont. Jag väljer att leva nära naturen, gör saker i min egen takt och vågar säga ja till de saker som gör mig lycklig. Vill ha ett liv som jag inte känner att jag behöver semester från.

Behovet att få uppleva något som inte formats av människan finns hos de flesta. Jag tror att sommarledigheten och att åka till sommarvillan är viktigt för många finländare, att få slappna av och återhämta sig från vardagens belastning. Att få koppla av i en miljö fri från trafikljud, krav, stress och tidtabeller. Under fjällvandring anpassar man sig till det simpla livet väldigt snabbt och då man kommer tillbaka hem uppskattar man även mindre saker som toaletter väldigt mycket. Nuförtiden kan man leva hela livet omringad och beroende av olika bekvämligheter. Naturen var tidigare en större del av de vardagliga arbetsuppgifterna, vilka minskar allt eftersom vårt samhälle moderniseras. I naturdokumentären Terra (Arthus-Bertrand & Pitiot, 2012) beskriver de

människans relation till naturen samt hur våra val har påverkat bland annat klimatet. Fyra miljarder år av evolution hade format livet på jorden och människan har nu ändrat allting på endast några hundra år. Trots det vi gör, fascinerar den vilda naturen oss som om den var inom oss trots utvecklingen. Barnen idag blir alltmer datoranpassade, ett liv där natur är något obekant för många.

Distansen till naturen ökade och det fanns allt mindre behov för en direkt kulturell träning i naturutnyttjande.

Naturkunskap blev inte längre något som man skaffade sig genom att följa de vuxna i arbetet ute i markerna utan något man fick via skolböcker och väggplanscher: här lades en hinna mellan inläring och upplevelse (Frykman, 1979, s. 53).

Man kan säga att människan är som naturen men har kommit långt ifrån vad hon är kodad till att göra. Naturen kommer och går. Lever och dör, för att sedan leva igen. Det människan gör går sönder och blir fult. Naturen i sig själv är ett slags ordnat kaos. Det finns symmetri överallt, både osynligt och synligt för ögat. Den lever sitt eget liv, följer sin egen röst. Eftersom jag är en person som gillar att planera och strukturera upp mycket i mitt liv, så får jag inspiration ur naturen med att inte varje detalj måste vara i ordning, färdigställt. Vi radar upp buskar och träd i prydliga rader, gräver upp marker för att skapa sjöar och flyttar på berg efter vad som passar oss. Jag uppskattar parker och natur vid täta bostadsområden, men det stör mig att människan lägger en symmetri och ordning som inte är naturlig. Alla kan se att människan planterat dit dem och trots att jag kan tänka mig orsakerna bakom, så känns det inte rätt för mig. Däremot förstår jag meningen med

trädgårdar, växthus och inomhusväxter. Där kanske det handlar om själva görandet, som en terapiform eller mental avkoppling; att umgås med naturen och dess egenskaper.

Estetik och symbolik

Hur påverkar det estetiska i naturen oss? Vilken symbolik ur naturen använder vi oss av? Estetiken i detta arbete är influerat av den natur jag är van med från vardag och fjällvandringar i nordliga Europa.

Vi går hela tiden tillbaka till naturen för att försöka ta reda på vilka vi är. Naturen äger den rikaste källan av metaforer för att beskriva och förklara våra handlingar och våra känslor. Den är både roten och grenen till stora delar av vårt språk. Vi sjunger som fåglar, vi blommar, vi står raka som furor. Vi äter som grisar, förökar oss som kaniner och beter oss generellt som djur (Mabey, 2005, s. 27).

Min pappa jobbar som tecknings- och medialärare i Botby och om somrarna flyr han till sommarstugan eller på vandring med familjen. Han hade haft tungt i skolan och lidit av utmattningsdepression. Han tycker att fjällvandring är ett bra sätt att koppla av på, en kontrast från skolan med allt oljud och kaos till lugnet och det sköna. ”Det som jag tycker är det härliga med att vandra är att man har hela sitt hus med sig i sin ryggsäck. Man har bland annat tält, mat, sovsäck, vatten och karta. Det får man då gå omkring med och sedan slå upp sitt lilla hus där var man tycker det ser bra ut. Dels får man ett lugn över sig men samtidigt finns det en primitiv spänning att fjällvandra när man är utsatt för vädrets makter, när endast det man bär på axlarna är det skydd man har. Överlevnadsinstinkterna vaknar. När man kommer tillbaka från vandringen verkar alla problem man tidigare stöts av helt löjliga. Saker får rätta proportioner.”

Skönheten är en port direkt in till känslolivet. Att utveckla en förfinad känslighet för livets estetiska nyanser gör livet rikare och dig själv starkare i din mänsklighet. Vad som är skönhet är en högst personlig upplevelse så valen är helt och hållet dina (Jönsson, 2016, s. 64).

I naturen har man möjlighet att använda sig av alla sina sinnen (smak, syn, lukt, hörsel, känsel) samt i och med det få en starkare upplevelse och större chans till mental rehabilitering. Fotografierna i mitt examensarbete består till stor del av färgerna gröna och blå. Enligt Remdahl-Andrén och Malmgren (2008, hämtat 21.2.2017) har färgen gröna en lugnande effekt som ger bland annat balans, trygghet, sundhet och hälsa. Den blåa färgens fysiologiska reaktioner sänker pulsen och adrenalinproduktionen samt beskrivs som sval, vilsam samt ger ett lugnande och trovärdigt intryck. Dessa färger har jag fångat under sommarens och höstens månader.

Människan och naturen hör ihop som ett gemensamt mönster av aktivitet. Det är bara det att människan är mer komplicerad. Hela processen av liv är något som bara händer. Buddisterna kallar det *tatata*. Musiken har ingen destination. Vi lyssnar inte på musik för att komma någonstans, om det vore så skulle de bästa orkestrarna komma till slutet så fort som möjligt. Musik är ett mönster, som vi lyssnar på och njuter av medan det varar. På samma sätt; vart tar vattnet vägen? Vart går löven och molnen? De går ingenstans. Naturen förstår att poängen med hela grejen är att vara här just nu. Att vara klarvaken. Så när du lyssnar på musik, försöker du inte hålla i ditt minne vad som är det förflutna eller tänka på vad som kommer. Du lyssnar på

mönstret, medan det varar. Så se på det, hur det rör sig nu. Det är en kontinuerlig dans, ett mönster. Följ mönstren i vattnet med ögonen. Dina ögon, de vet att det inte försvinner iväg någonstans. Idén med att komma någonstans, att något borde hända för att det skall finnas en mening med det hela, det är bara ord, en tanke i ditt huvud. För att kunna se allt det här, måste du sluta tänka och enbart se. Om du någon gång vill höra vad någon annan har att säga, måste du sluta tala. Och att tänka är bara att tala inuti ditt huvud. Så om du någon gång behöver tänka på något, måste du ibland sluta tänka. Precis som om du någon gång har något att säga, måste du ibland sluta tala. När du släpper kontrollen och inte längre försöker förstå dig på naturen, som om det vore en helt skild sak från dig och att du måste bemästra det, när du inte längre styr det, fylls du med en ny sensation av flöde i sig, som vattnet. Vattnet far alltid iväg men kommer alltid tillbaka. Det är samma sak, låt det vara (Watts, egen översättning, hämtat 21.2.2017).



Process

Det här projektet har lärt mig att acceptera upp- och nerförsbackar under arbetsprocessen. Det senaste året har jag stött på en rad tunga händelser i min närkrets som påverkat och ändrat riktning på mitt examensarbete. En egenskap jag vanligtvis har med konstnärliga projekt är att lätt få idéer och detaljerat planera hur det visuella slutresultatet skulle kunna vara. Därefter är jag relativt duktig på att arbeta mot mitt mål. Den här gången var det svårt att forma arbetet och se hur det skulle fortskrida, men genom att sänka kraven och tillåta mig att samla krafterna emellanåt kunde jag slutföra och bli nöjd med resultatet.

Fotografi och form

Att utforska relationen mellan människan och naturen har alltid varit en mycket viktig ingrediens i mitt konstskapande. Minnen är ett tema som jag konstant återkommer till i min konst. Ett av mina mål är att hjälpa min omgivning att minska sin självcensur. Konstnärer, som inte är rädda för att visa sitt inre jag, är de som fångar min uppmärksamhet. Mitt konstområde omfattar fotografi, målning, design och poesi. Genom att konstant blanda olika typer av konstmaterial, tillåter jag mig själv att uttrycka olika idéer. Jag har en fallenhet för design och är en multikonstnär när det kommer till det visuella. Olika typer av packning är viktig; känslan av materialet borde alltid motsvara varje projekt. Vill ta avstånd från att enbart vara en fotograf och inte vara begränsad till något visst medium. För mig handlar det sist och slutligen bara om olika verktyg man använder för att skapa bilder.

Sådant som gör mig entusiastisk och hjälper mig i min arbetsprocess är nya upplevelser, fotokonst, naturen och vattnet, poesi, visitkort, hemsidor samt möten med inspirerande personer. Till min fotografiska inspiration hör Lilli Waters och Sami Nabeel.

Bilderna i *efter regnet* är fotograferade i Pedersöre och Esbo i Finland samt Berlin i Tyskland. Syftet med fotografierna är inte att efterlikna häpnadsväckande naturfotografier tagna vid storslagna landskap, utan att visa den sorts natur jag, i vardagssammanhang, har tillgång till samt njuter av.

Intill varje bild i arbetet finns fotografiets namn samt en anteckning med de tankar som rör sig kring bilden i fråga om metaforer till människans olika svåra skeden och situationer i livet. Kopplingen mellan naturbilderna och människors välmående är i den visuella delen av arbetet sammanfogad genom mina egna associationer och erfarenheter. Min önskan är att betraktaren skall öppna vägen till sin egen fantasivärld och söka kopplingar mellan natur och människa. De tankar jag har kring bilderna känns inte nödvändigtvis rätt för alla. Trots att namnet på arbetet är *efter regnet*, valde jag att ha med några bilder med snö eftersom rubriken är en metafor och i det här fallet betyder *efter problemen*. Dock är största delen av bilderna fotograferade efter att regnet nyss slutat falla.

Bokens syfte är att framstå som en skön bok med utrymme och plats för betraktarens egna funderingar och reflektioner. Layouten är avskalad eftersom jag önskar att bilderna skall få tala mer. Utöver boken, som innehåller bildmaterialet, mina egna dikter och teoritexten, finns en box med pappersark där dikterna och fotografierna får upplevas en för en. Med arbetet vill jag sakta ner processen och erbjuda ett lugn där man får umgås med arbetet och ta tid för att låta materialet sjunka in. Bild på boxen finns på ett separat papper. Arbetet är för mig en vila och personlig bearbetning av olika händelser och känslor. För betraktaren kan boken ses som en inspirationskälla eller en viloplats.



Personlig reflektion

I vårt västerländska samhälle kan naturen fungera som avvikelse till den stressframkallande vardagen. Genom att medvetet söka oss ut i naturen och göra den till en del av vår vardag kan vi höja såväl vårt psykiska som vårt fysiska välmående. Även genom att enbart se på bilder av natur eller se naturen genom fönstret ger lugn och höjer koncentrationen. Vad som exakt anses vara skönhet är en personlig åsikt, som var och en får fundera kring. Estetiken som jag har utgått från i det här arbetet är den som tilltalar mig, från fjällvandringar samt den natur jag rör mig i, vid vardagssammanhang.

De olika stegen under arbetet har hjälpt mig förstå att det är processen som är huvudpoängen. Många gånger sker vår tillväxt och utveckling i livet under motgångar och osäkra tider. Då kan vi lära oss hantera nya svårigheter och bli starkare genom dem. Ett stort plus är att jag är nöjd över slutresultatet. I det här arbetet strävade jag efter att ha en personlig infallsvinkel och inte bara teori. Nyttan med arbetet har för min egen del varit att det gjort mig starkare, jag är bättre på att leva i nuet och uppskatta vardagen och det jag ser.

Min självkänsla har nyligen byggts upp och fått en ny kraft. Jag insåg att jag inte varit snäll mot mig själv under en lång tid. Det är lättare nu att vara för mig själv, jag rentav njuter av min vardag och stunder av ensamhet. Det som gör att jag känner mig trygg i naturen är för att den inte kräver något. Man behöver inte räcka till, det räcker att man finns till. Första gången i mitt liv kan jag verkligen relatera till ordet återhämtning. Nu finns en kärlek till mig själv, som jag inte känt på länge. Acceptans på ett annat plan.



Tack

Tobias Enlund för förståelse och stöd under arbetsprocessen.

Kent och Ulrica Söderström för bildanalys och korrekturläsning.

Emma Westerlund och Lars Rebers för att ni tror på mig.

Mikael Paananen för handledning i grafisk design.

MK13 för era kommentarer och ert peppande.

Jennifer Granqvist för att du uppmuntrat mitt skapande sedan dag ett.

Referenser

Bajic, D., 2014. *Må bättre efter regnet!* (Online)
http://www.svt.se/vader/fragor_och_svar/ma-battre-efter-regnet (hämtat 13.2.2017)

Frykman, J. & Löfgren, O., 1979. *Den kultiverade människan*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Granberg, L. & Smeds, S., 2011. *Estetikens och miljöns betydelse inom vården, en litteraturstudie*. Examensarbete för sjukskötare. (Online)
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34872/LP.pdf?sequence=1> (hämtat 21.2.2017)

Jönsson, E., 2016. *Mer Människa - tankar om livet och den tid vi lever i*. Norderstedt: Books on Demand

Mabey, R., 2005. *Den helande Naturen*. Viborg: Nørhaven

Naturvårdsverket, 2006. *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Rapport. Västerås: Edita Västra Aros

Remdahl-Andrén, I. & Malmgren, M., 2008. *Utformning av vårdmiljön - Färgen och estetikens betydelse för välbefinnandet*. (Online)
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/18914/1/gupea_2077_18914_1.pdf (hämtat 21.2.2017)

Sjöblom, P., 2012. *Naturen och jag - En studie av gymnasiestudenters förhållande till naturen ur ett miljöpedagogiskt perspektiv*. Avhandling för pedagogie magisterexamen. Åbo: Åbo Akademis förlag

Spirkin, A., 1983. *Dialectical Materialism*. (Online)
<https://www.marxists.org/reference/archive/spirkin/works/dialectical-materialism/ch05-s03.html> (hämtat 8.1.2017)

Arthus-Bertrand, Y. & Pitiot, M. 2012. *Terra*. (Video)
Delvis tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=5pMScorWcyU> (hämtat 11.2.2017)

Watts, A., u.a. *Buddhism, Man and Nature*. (Video)
Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=e578ILGMRFo> (hämtat 21.2.2017)

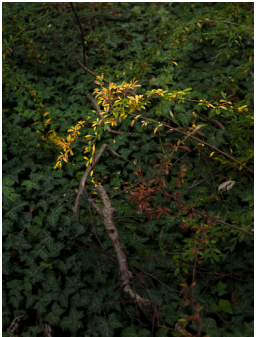
Del I – Regnet



Kontaktbrist
Terjärv, Finland



Underliggande nyanser
Hangö, Finland



Minoritet
Steglitz, Tyskland



Ädla minnen
Monå, Finland



Blockerad
Nykarleby, Finland



Lockelse
Edsevö, Finland



Krossad illusion
Nykarleby, Finland



Kvävd
Kronoby, Finland

Del II – Kampen



Förlorade rötter
Terjärv, Finland



Tunga tankar
Terjärv, Finland



Fruktlöst sökande
Hangö, Finland



Skadade kontakter
Nykarleby, Finland



Dölja brister
Steglitz, Tyskland



Sårad
Nådjärv, Finland



Outnyttjad visdom
Gäddvik, Finland



Prövande
Edsevö, Finland

Del III – Återupprättelsen



Gemenskap
Kreuzberg, Tyskland



Återhämtning
Terjärv, Finland



Ungdomsupplevelser
Värnum, Finland



Livet hälsar på
Monå, Finland



Vinden vänder
Kreuzberg, Tyskland



Livspuls
Terjärv, Finland



Självförtroende
Hangö, Finland



Nya möjligheter
Monå, Finland

Fotografi, text och design av Rebecca Söderström, 2017

www.rebeccasoderstrom.com

info@rebeccasoderstrom.com

Yrkeshögskolan Novia, Mediakultur, fotografering

www.fotokonst.fi

Handledare: Emma Westerlund, Lars Rebers och Kent Söderström

Papper: Premium Lustre 148 GSM

Typsnitt: Baskerville

Printad av Blurb®

www.blurb.com